

امتیازی دریافت کند. این کار تا کی باید ادامه یابد؟ استمرار همراهی نمره‌ی عالی یا ۲۰ با امتیاز (کارت یا ستاره)، موجب وابستگی رفتار به آن امتیاز می‌شود. این جاست که باید روش‌های حفظ رفتار وارد عمل شوند. (ادامه‌ی ماجرا را در کتاب‌های روان‌شناسی تربیتی بخوانید!)

۵۵ در رفتارگرایی، روش‌هایی هم برای کاهش و حذف رفتارهای نامطلوب پیش‌بینی شده است. از میان این روش‌ها می‌توان به: خاموشی، محروم کردن، جریمه کردن، جبران کردن و تنبیه اشاره کرد. درک تخصصی از هر یک از این مفاهیم، به کاربرد درست آن‌ها کمک خواهد کرد.

۵۶ حرکت از سمت انگیزش بیرونی به سمت انگیزش درونی، مستلزم آگاهی‌های بیشتر توأم با احتیاط در تغییر روش‌هاست. در گام‌های اول، استفاده از تدابیر متمرکز به گروه توصیه می‌شود. تشویق دانش‌آموزان به همکاری - به جای رقابت - و مشارکت دادن آن‌ها در جریان آموزش، از یک طرف موجب افزایش حس همدلی می‌شود و از طرف دیگر عزت‌نفس را بالا می‌برد.

استفاده از روش‌های چالش، مانند بحث گروهی و مطالعه‌ی مشارکتی (یا روش طلبگی) و مباحثه، دانش‌آموزان را به جای مقابله با یکدیگر، با یادگیری درگیر خواهد کرد. معلم می‌تواند با تدابیری، رقابت را به مسابقه تبدیل کند و یا حداقل رقابت‌های فردی را به رقابت گروهی - البته توأم با احتیاط - تغییر دهد. مبنای همه‌ی این روش‌ها، حداکثر اجتناب از مقایسه است.

۵۷ در انگیزش درونی می‌توان از تدابیر متمرکز بر فرد هم استفاده کرد. یک روش رایج با عنوان «تلاش فردی» یا «مسابقه با خود» شناخته می‌شود. دانش‌آموز را در مسیری قرار دهید که موفقیت‌هایش را با خودش بسنجد و برای بروز حداکثر توانایی‌هایش تلاش کند.

روش «یادگیری اکتشافی» را می‌توان هم به‌طور گروهی به کار برد، هم به‌طور فردی. درگیر ساختن دانش‌آموزان با مسائل علمی جذاب، به آنان فرصت بیشتری می‌دهد که به جای لذت بردن از نمره و رقابت، از یادگیری لذت ببرند. پیشرفت درسی و تحصیلی، لزوماً به معنای لذت بردن از یادگیری نیست. اما وقتی شرایطی به‌وجود می‌آید

که دانش‌آموز از یادگیری و دانستن لذت ببرد، احتمال پیشرفت درسی هم افزایش خواهد یافت.

۵۸ ربط دادن موضوعات درسی به مسائل جاری زندگی و همچنین ایجاد فرصت‌هایی برای کاربرد آموخته‌ها، به انگیزش درونی بسیار کمک می‌کند. دانش‌آموزان چیزهایی را بهتر و آسان‌تر یاد می‌گیرند و به یاد می‌آورند که به کار ببرند. معلم می‌تواند در موضوع درسی، دانش‌آموزان را راهنمایی کند تا جنبه‌ها یا نکات سودمند و قابل کاربرد را کشف کنند.

۵۹ روش ارزش‌یابی نیز می‌تواند موضوعی انگیزشی باشد. روش‌های هنجاری و مقایسه‌ای ارزش‌یابی، انگیزش بیرونی را تأیید می‌کنند. استفاده از روش‌های ملاکی و روش‌های توصیفی به معنای توجه به انگیزش درونی است. اگر ارزش‌یابی توصیفی به شیوه‌ای درست اجرا شود، می‌تواند اثر انگیزشی مثبت داشته باشد.

۶۰ یک نکته‌ی ظریف در انگیزش، کنترل احساسات است. نمونه‌هایی از رفتارهای هیجانی و احساسی در انگیزش عبارتند از:

- پیش‌داوری در مورد دانش‌آموزان؛
- رفتارهای تبعیض‌آمیز و دوگانه؛
- اغراق در تعریف و تمجید از یک موفقیت؛
- نادیده گرفتن تلاش‌ها و موفقیت‌ها؛
- داشتن ملاک‌های صرفاً شخصی برای تشویق و تنبیه؛
- ایجاد جو شدید رقابتی در کلاس؛
- افراط در اعمال تنبیه به شکل‌های گوناگون. ✓

تشویق و تنبیه، انگیزش و رقابت

۶۱ مبنای رقابت، مقایسه است. مقایسه‌ی انسان‌ها با یکدیگر با اصل تفاوت‌های فردی و یگانگی هر انسان منافات دارد. وقتی دو نفر به رقابت می‌پردازند، در واقع به مقایسه‌ی توانایی‌ها و اثبات برتری‌هایشان اقدام کرده‌اند. زمانی که دانش‌آموزان را برای رقابت



تحریک می‌کنیم، با تفکری مبتنی بر مقایسه این کار را انجام داده‌ایم.

۶۲ رقابت یک ابزار انگیزش بیرونی است و با وجود آن که به ظاهر اثراتی دارد، اما در مقایسه با ابزارهای انگیزش درونی، آثار آن محدود است. در دیدگاه‌های جدید یادگیری و آموزش، انگیزش درونی مورد تأکید قرار می‌گیرد و بر این اساس به نظر می‌رسد مدارس ما در کاربرد رقابت به‌عنوان یک ابزار انگیزش بیرونی افراط می‌کنند.

۶۳ رقابت در برابر «همکاری» قرار دارد. امروزه در مدارس بر مبنای انگیزش درونی، همکاری و مشارکت بیشتر مورد توجه قرار دارد. رقابت و محیط‌های رقابت‌آمیز مانع از همکاری می‌شوند. نمی‌توان انتظار داشت که دو نفر یا دو گروه هم رقیب باشند و هم با یکدیگر همکاری کنند. وقتی در محیطی رقابت وجود دارد، تبعات آن مانند مقایسه، تلاش برای برتری، تعصب و خصومت، اجتناب‌ناپذیرند.

۶۴ در رقابت همیشه برنده و بازنده وجود دارد. بیشتر رقابت‌ها با هدف تعیین برنده و بازنده آغاز می‌شوند و به پایان می‌رسند. گاهی به خاطر کاستن از عواقب نامطلوب رقابت، واژه‌های برنده و بازنده را با واژه‌های دیگر عوض می‌کنند، یا خود این واژه‌ها را به‌طور مستقیم به کار نمی‌برند. اما این کار تغییری در اصل موضوع به‌وجود نمی‌آورد. وجود برنده و بازنده در رقابت، موضوعی انکارناپذیر است.

۶۵ در رقابت، تعداد بازنده‌ها بیشتر از برنده‌هاست (مانند وقتی که فقط شاگردهای اول تا سوم هر پایه‌ی مدرسه را تشویق می‌کنیم). در موارد بسیاری، تعداد بازنده‌ها در حد قابل توجهی از برنده‌ها فزون‌تر است. در واقع، بازنده‌ها فقط نقش سیاهی‌لشکر را دارند. در یک کلاس از بین ۳۰ دانش‌آموز، به‌طور معمول یک نفر شاگرد اول می‌شود و بقیه که در رتبه‌های پایین‌تر قرار گرفته‌اند، به نوعی بازنده محسوب می‌شوند. **معمولاً این قبیل روش‌های تشویقی، اگر یک تا سه نفر را برانگیزانند، در مورد بقیه بی‌تأثیر یا حتی دارای تأثیر منفی هستند.**

۶۶ رقابت بیشتر به نفع قوی‌ترهاست تا ضعیف‌ترها؛

این یکی از جاذبه‌های رقابت محسوب می‌شود. در رقابت، ما به دنبال یافتن قوی‌ترها هستیم و البته برترها نیز از رقابت بیشتر استقبال می‌کنند. در پایان رقابت، چون قوی‌ترها بیشتر جلب توجه می‌کنند و امتیازهای خاصی به آنان تعلق می‌گیرد، این توهم به‌وجود می‌آید که رقابت برای همه مفید است. **در رقابت، قوی‌ها قوی‌تر می‌شوند و ضعیف‌ها ضعیف‌تر. آیا به روش‌های تشویقی خاص موجود در مدارس که این فرایند را تقویت می‌کنند، امتیاز مثبتی می‌دهید؟**

۶۷ کنترل رقابت و تعیین محدوده و نقطه‌ی پایان برای آن، غالباً دشوار است. گفته می‌شود برای آن که رقابت سالم باشد، باید آغاز و پایان آن را کنترل کرد. چگونه می‌توان رقابت را کنترل کرد؟ شاید آغاز رقابت در اختیار ما باشد، اما کنترل آثار آن و تعیین نقطه‌ی پایان آن در اختیار ما نیست.

۶۸ ادامه‌ی رقابت و شکست‌های متوالی، احتمالاً عواقب سوء آن را به دیگر زمینه‌های زندگی سرایت می‌دهد. دانش‌آموزان ممکن است رقابت را از درس و مدرسه آغاز کنند، ولی بعدها برای مدت زمان زیادی و در امور گوناگون زندگی، رقیب هم باقی می‌مانند. علاوه بر این، رقابتی که با شکست‌های متوالی همراه باشد، تا مدت‌ها و شاید تا همیشه، سایر زمینه‌های زندگی بازنده را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در آن‌ها اختلال به‌وجود می‌آورد.

۶۹ رقابت تنها ابزار انگیزشی برای پیشرفت نیست. با قوت گرفتن دیدگاه‌های مبتنی بر یادگیری فعال و انگیزش درونی، تدابیر جای‌گزینی برای رقابت مطرح شده‌اند. حتی در مورد روش‌های انگیزش بیرونی هم تدابیر تعدیل‌کننده‌ی وجود دارد. در هر حال، توصیه می‌شود هم در استفاده از رقابت، احتیاط به عمل آید و هم در کاربرد آن افراط نشود.

۷۰ رقابت با مسابقه تفاوت دارد. در رقابت محدودیت در هدف وجود دارد و با رسیدن یک فرد به هدف مورد نظر، دیگران از آن دور می‌مانند. اما در مسابقه هدف محدود نیست و با رسیدن یک فرد به هدف، دیگران از آن محروم نمی‌شوند. وقتی دانش‌آموزان برای شاگرد اول

شدن و کسب برتری تلاش می‌کنند، رقابتی در جریان است؛ چرا که هدف محدود است. اما وقتی هدف یادگیری است و هر دانش‌آموز برای یادگیری بیشتر می‌کوشد، موضوع شکل مسابقه پیدا می‌کند؛ چرا که محدودیتی در هدف وجود ندارد. ✓

اثر بخشی تشویق و تنبیه، انگیزش

۷۱ بهتر است تشویق هم برای خود اصول و مقرراتی داشته باشد. تشویق‌های احساسی، تصادفی، غیرمعمول و بدون برنامه، شرایط را برای دانش‌آموزان مبهم و گاهی زجرآور می‌سازند. در مدرسه و کلاس باید ملاک‌های تشویق و هم‌چنین حد و حدود پاداش‌های احتمالی مشخص باشد. گاهی موقعیتی پیش می‌آید که متفاوت با شرایط عادی و ملاک‌های پیش‌بینی شده است. در این حالت هم نباید تشویق شتاب‌زده و غیر متعارف باشد.

۷۲ در مدرسه و کلاس باید شرایطی فراهم آید که همه‌ی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرند. اگر گروه مخاطب تشویق محدود باشد، به تدریج دانش‌آموزان دیگر عقب‌نشینی می‌کنند و به تماشاگر تبدیل می‌شوند. در کلاسی که همیشه و در هر موضوعی دو سه نفر خاص مورد توجه و تشویق قرار می‌گیرند، انگیزه‌های سایر دانش‌آموزان برای تلاش و پیشرفت افت خواهد کرد.

نکته‌ی بسیار مهم در توجه به دانش‌آموزان، رعایت اصول روان‌شناختی و انسان‌دوستانه است. توجه نمایشی و کلیشه‌ای، هم صداقت معلم را زیر سؤال می‌برد و هم حس بدبینی و شک دانش‌آموزان را تحریک می‌کند.

۷۳ به جای پر اهمیت نشان دادن دانش‌آموز یا میزان جایزه، بر تلاش او بیشتر تأکید کنید. می‌توان موفقیت را به تلاش و توانایی ربط داد و انگیزه‌های درونی دانش‌آموزان را تقویت کرد. دانش‌آموزان را به سوی این باور هدایت کنید که موفقیت در یادگیری، و نه موفقیت در کسب نمره، لذت‌بخش است.

۷۴ اگر تشویق با تنش همراه باشد، حداقل برای عده‌ای از دانش‌آموزان مشکل ایجاد خواهد کرد. تهییج

دانش‌آموزان برای اول شدن یا کسب برتری، تعریف و تمجید افراطی از یک موفقیت، تشویق یک نفر به قیمت سرکوفت زدن به دیگران و مواردی از این قبیل، موقعیت تنش‌زایی ایجاد می‌کند و از اثربخشی تشویق می‌کاهد. تشویق حتی یک نفر در شرایط متعادل و ایمن، اثربخشی آن را به همه گسترش می‌دهد.

۷۵ تشویق بهتر است با راهنمایی همراه باشد. این که اگر دانش‌آموزی خوب باشد، موفق می‌شود، بیانی کلی است و به کسی کمکی نمی‌کند. از دانش‌آموزی که به خاطر کسب نمره‌ی خوب در درس ریاضی مورد تشویق قرار می‌گیرد، بخواهید به بقیه توضیح دهد که چه طور ریاضی می‌خواند. دانش‌آموزی که منظم است می‌تواند روش برنامه‌ریزی خود را شرح دهد. به دانش‌آموزی که نسبت به دیگران مهربان و دلسوز است، امکان دهید تا از دلایل رفتارش صحبت کند. در همه‌ی این موارد، راهنمایی‌های تکمیلی معلم مؤثرتر خواهد بود.

۷۶ دانش‌آموزان برون‌گرا و پر سر و صدا امکان بیشتری برای جلب توجه و کسب تشویق در مدرسه و کلاس دارند. واکنش آن‌ها ممکن است حتی در برابر سرزنش یا تنبیه هم بهتر باشد. دانش‌آموزان درون‌گرا به تشویق بیشتر از سرزنش نیاز دارند. معلم می‌تواند در موقعیت‌های فردی، انگیزه‌های درونی این‌گونه دانش‌آموزان را بیشتر تحریک کند.

۷۷ اهمیت استفاده از «کلمات تأییدکننده» را به یاد داشته باشید. گاهی قدرت کلمات از قدرت جایزه و پاداش بیشتر است. در موقعیت‌های گوناگون، رفتارهای مطلوب را تأیید کنید. حتی اعطای جایزه را با تشویق‌ها و تأییدهای کلامی همراه سازید؛ البته این کار نباید در جهت مقایسه و ایجاد رقابت باشد. گاهی یک نگاه گرم یا لبخند صمیمانه، همراه چند کلمه مانند «آفرین عزیزم، گفتم که تو می‌توانی، بالاخره تلاش تو نتیجه داد، می‌دانم که توانایی تو از این بیشتر است و...»؛ اثربخش‌تر از هر جایزه و پاداشی است.

۷۸ تشویق به‌ویژه در دوره‌ی دبستان باید بلافاصله باشد. دادن وعده و وعید برای جایزه و موکول کردن جایزه به آینده‌ای نزدیک، اثربخشی تشویق را کاهش می‌دهد. طبق ملاک‌های مشخص شده در مدرسه یا کلاس، بهتر